

いつまでも若々しく

絶賛募集中!

# ジャイロキネシス®

で無理なくエクササイズ

ジャイロキネシス®って、なあに？

ヨガと似ていますが、ジャイロキネシス®は椅子に座ったまま身体を動かし続けることで、身体に負担が少なく、全身のバランスを整え、体幹をきたえることができます。筋肉をほぐし、やわらかくする効果もあると言われています。身体への負担が少ないので、あまり運動をする習慣のない人、体力に自信のない人にもおすすめです。

- ◆日時…5月18・25日・6月1・8・15日(木)全5回  
15時30分～17時
- ◆場所…大会議室
- ◆募集人数…16名(応募多数の場合抽選)
- ◆対象…成人男女
- ◆参加費…5000円
- ◆持ち物…飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット

## 応募方法

引続き募集中

- ①往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)年令、電話番号を明記のうえ、お申し込みください。
- ②直接来館の場合は通常はガキをお持ちのうえ、お申し込みください。
- ③インターネットからお申込みの場合は、ホームページの「講座・イベント」申し込みフォームからお申し込みください。

〒236-0021  
金沢区泥亀2-14-5  
金沢地区センター

